



Dicas para sentir-se 5 vezes melhor

#howareyou

#1 Mantenha contato

Mantenha as suas relações com a família, os amigos e colegas.

#2 Permaneça ativo

Mantenha-se fisicamente ativo, movimente-se e relaxe periodicamente.

#3 Fale abertamente

Compartilhe a alegria, o descontentamento, as preocupações e ansiedades com outros. Pois falar ajuda!

#4 Pense positivamente

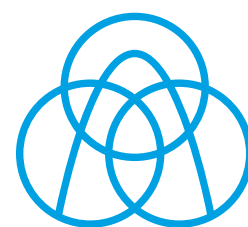
Também veja as pequenas coisas na vida que proporcionam alegria e energia.

#5 Encontre soluções

Foque em soluções e em um caminho para a frente, em vez de pensar nos problemas.



osh
because we care



thyssenkrupp